

I. FEJEZET

Kezdd el legyőzni a stresszt még ma!

Az aggodalom nem képes megfosztani a holnap szomorúságától, de el tudja venni a mai nap erejét.

Charles Spurgeon

Stressz. Olyan szó ez, amelyet egyikünk sem szeret, mégis mindannyian elfogadunk. Sajnálatos, de tagadhatatlan tény, hogy stresszel teli világban élünk. Lehetsz diák vagy tanár, gyermekeivel otthon levő anyuka vagy alkalmazott, élhetsz vidéken vagy nagyvárosban – a stressz ugyanúgy rád talál.

Nemrégiben olvastam egy cikket, amely szerint a stressz napjainkban teljesen hozzátartozik a mindennapi élethez, egyfajta „új norma” lett. Valószínűleg sok ember esetében ez így is van. Nem kell túl messze menni ahhoz, hogy bizonyítsuk ezt a tényt. Mindannyiunknak van olyan barátja vagy kollégája, aki „stressz okozta fejfájástól” szenved. A gyógyszergyárak számtalan stresszoldó készítményt dobnak a piacra. Úgyes kereskedők vagyonokat keresnek a „stresszlabdák” árusításával. Orvosok, munkaadók által szerkesztett weboldalak kínálják a „stresszteszt” ezernyi változatát. A stressz manapság úgy terjed, mint egy vírus.

Sok embert megfertőzött a stresszvírus... csak nem mindig veszik észre. Barátaik, családjuk látja. Főnökük, kollégáik látják. Mindenki látja a környezetükben, mennyire stresszesek, csak ők maguk nem. Nem tanulták meg felismerni a tüneteit. Minden nap feszültek, dü-

hősek, aggódnak, bosszankodnak, frusztráltak és úgy gondolják, ez a mindennapi életük része. Számukra ez az elfogadott „új norma.”

Szerintem velem is ez volt a helyzet. Szolgálatom kezdetén nagyon feszült voltam, de nem tudtam, miért. Sok tényező járult hozzá ah-

*Sok embert
megfertőzött
a stresszvírus...
csak nem veszik észre.*

hoz, hogy stresszes legyek – szolgálatom gyorsan nőtt, emiatt állandóan el voltam foglalva; nem ettem és nem pihentem rendesen; állandóan tele volt a naptáram, mert senkinek sem tudtam

nemet mondani; érzelmileg még mindig nyomasztott az, hogy apám zaklatott gyerekkoromban; és persze mindezek közepette Dave-vel négy gyereket is neveltünk. Aztán... azt mondtam már, hogy épp a változókorba léptem, és semmiféle hormontartalmú készítményt nem szedhettem, mert mellrákom volt, és azzal kezeltek?! Húha! Ahogy most visszagondolok ezekre a dolgokra, tökéletesen megértem, miért voltam állandóan stresszes, de valami csoda folytán nem vettem észre a tüneteket.

A szorongás, a frusztráció, az állandó rohangálás közepette azt feltételeztem, ez a normális életvitel. A stressz új norma lett az életemben.

Személyiségem és munkamorálom miatt soha nem lazítottam, nem ütemeztem át a naptáramat csak azért, hogy legyen végre egy kis időm magamra is. Száz tányérral zsonglörködtem egyszerre, és elszántan ügyeltem, hogy egy se essen le közülük. Ez a makacs eltökéltség aztán fizikai és érzelmi kimerüléshez vezetett. A testem kezdte felmondani a szolgálatot, és a legkisebb apróság miatt is sírva fakadtam.

Végül aztán mégiscsak elmentem az orvoshoz. Azt hittem, majd ad pár tablettát, hogy helyreálljak, aztán folytathatok mindent ott, ahol abbahagytam, elvégezhetem a feladatokat, amelyeket kitűztem magam elé. Sosem felejttem el, mit mondott:

– Joyce, a fizikai és érzelmi problémák a stressz miatt következtek be. Szerintem változtatni kellene az életmódján.

Ettől aztán dühbe gurultam. *Mi az, hogy stressz?* Én nem vagyok stresszes! *Csak nagyon elfoglalt.* Nagyon bosszantott, hogy azt mondta,

stresszelek. Úgy gondoltam, én elég erős vagyok, nem stresszelek. Arról is meg voltam győződve, hogy mindenben Isten akaratát teljesítem, Ő pedig nem engedné meg, hogy a stressz negatív hatásaitól szenvedjek. Végére is Isten szolgálatának szenteltem az életemet; hogyan is szenvedhetnék stressztől? Mivel nem elégített ki az orvosi vélemény, egy másik orvoshoz

*Azt hittem,
én elég erős vagyok,
nem stresszelek.*

mentem, aki ugyanezt mondta. Ahány orvoshoz csak elmentem, valamennyien ugyanazt a határozott diagnózist állították fel: Joyce, ön stresszel. Az utolsó orvos azt javasolta, hogy forduljak pszichiáterhez, ami aztán teljesen kiborított. Anyám mentális problémákkal küzdött, és ahogy így visszagondolok, meg voltam győződve arról, ha beismerem, hogy a stressz tüneteit produkálom, én is abba az irányba tartok, ahová ő is eljutott.

Annak idején még kicsit másként mentek a dolgok. Nem állt rendelkezésünkre annyi információ, még nem végeztek annyi kutatást a stressz káros hatásaival kapcsolatban, mint manapság. Szerintem ezért sem fogadtam el olyan könnyen azt, hogy a stressz mennyi rombolást végzett az életemben. Akkor sokkolt engem, hogy a stressz lehet a gyökere annak a rengeteg problémának, amivel szembenézek.

Itt álltam, Istent szolgáltam, és olyan dolgokat tettem, amelyekre Ő hívott el, mégsem élveztem maradéktalanul az életemet. Ahelyett, hogy ünnepeltem volna, mert Isten megengedte, hogy Igéjét taníthassam (amit nagyon szeretek csinálni), a stressz gúzsba kötött. Könnyen megsértődtem, mindig fájt valahol valami, rosszul aludtam, állandóan veszekedtem – és még sorolhatnám tovább.

Aztán olvasni kezdtem a stresszről, és Isten segítségével végre kezdtem belátni, hogy az orvosoknak igaza van. A stressz fizikai és érzelmi fájdalmat okozott. De az Úr megmutatta, hogy a stressz szellemi károkat is okozott nekem. Hagytam, hogy a külső nyomás ránehezedjen a belső békémre és örömökre. Ha nem teszek sürgősen valamit, sosem fogom teljes mértékben élvezni azt az életet, amelyet Jézus a halálával megszerzett nekem.

